

# Ihr WASNERIN Auszeit-Programm

von Montag, 11.02.2019 bis Sonntag, 17.02.2019

Eine verbindliche Anmeldung für sämtliche Aktivitäten ist unbedingt erforderlich!

TAGESZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Morgens	<p><b>08:00 Uhr: "Mit Yoga in die Woche starten"</b> für alle Levels geeignet, mit Iris  <b>Dauer:</b> ca. 60 Min.  <b>Preis:</b> € 6,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)  <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>08:00 Uhr: "Yoga des Erwachens"</b> für alle Levels geeignet, mit Susi  <b>Dauer:</b> ca. 60 Min.  <b>Preis:</b> € 6,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)  <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>08:00 Uhr: "Yoga am Morgen"</b> für alle Levels geeignet, mit Susi  <b>Dauer:</b> ca. 60 Min.  <b>Preis:</b> € 6,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)  <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>08:00 Uhr: "Valentinstags-Yoga"</b> für alle Levels geeignet, mit Iris  <b>Dauer:</b> ca. 60 Min.  <b>Preis:</b> € 6,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)  <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>08:00 Uhr: "Mit Yoga in den Tag starten"</b> für alle Levels geeignet, mit Iris  <b>Dauer:</b> ca. 60 Min.  <b>Preis:</b> € 6,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)  <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>08:30 Uhr: "Yoga am Morgen"</b> für alle Levels geeignet, mit Mario  <b>Dauer:</b> ca. 60 Min.  <b>Preis:</b> € 6,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)  <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>08:30 Uhr: "Mit Yoga den Sonntag begrüßen"</b> für alle Levels geeignet, mit Mario  <b>Dauer:</b> ca. 60 Min.  <b>Preis:</b> € 6,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)  <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>
	<p><b>11:00 Uhr: "Langlauf-Schnupperkurs"</b> direkt vor der Hoteltür am Lerchenreither Plateau im Angesicht der wunderbaren Bergwelt mit Langlauftrainer Valentin  <b>Dauer:</b> ca. 2 Std.  <b>Treffpunkt:</b> Hotelrezeption                      Sportkleidung und Handschuhe erforderlich!                      Schuhe und Skier vorhanden.                      (min. 4, max. 12 Personen)  <b>Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b>                      PS: Bitte die Schuhgröße bei der Anmeldung bekanntgeben!</p>	<p><b>11:00 Uhr: "Gemütliche Kutschenfahrt"</b> am Fuße des Grimmings in Bad Mitterndorf. Erleben Sie traumhafte Ausblicke und romantische Naturplätze.                      Wir sorgen mit unserem Hotelbus für den Transfer und Sie erhalten ein gefülltes Körbchen mit Glühwein, Tee und kleinen Leckereien zum Mitnehmen.  <b>Dauer:</b> ca. 2,5 Std.  <b>Preis:</b> € 20,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Hotelrezeption                      Warme Kleidung erforderlich!                      (min. 7 Personen)  <b>Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>11:00 Uhr: "Langlauf-Schnupperkurs"</b> direkt vor der Hoteltür am Lerchenreither Plateau im Angesicht der wunderbaren Bergwelt mit Langlauftrainer Valentin  <b>Dauer:</b> ca. 2 Std.  <b>Treffpunkt:</b> Hotelrezeption                      Sportkleidung und Handschuhe erforderlich!                      Schuhe und Skier vorhanden.                      (min. 4, max. 12 Personen)  <b>Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b>                      PS: Bitte die Schuhgröße bei der Anmeldung bekanntgeben!</p>	<p><b>11:00 Uhr: "Schneeschuh-Wanderung"</b> direkt vor der Hoteltür am Lerchenreither Plateau im Angesicht der wunderbaren Bergwelt mit Auszeit-Begleiter Mario  <b>Dauer:</b> ca. 2 Std.  <b>Treffpunkt:</b> Hotelrezeption                      Sportkleidung, festes Schuhwerk und Handschuhe erforderlich!                      Schneeschuhe und Stöcke vorhanden.                      (min. 4, max. 12 Personen)  <b>Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>JETZT NEU:</b>                      Unser G'sund &amp; Vitalbereich hat jetzt auch am <b>Sonntag von 09:00 bis 19:00 Uhr</b> für Sie geöffnet. Genießen Sie diese zusätzliche "Verwöhn-Zeit" bei erstklassigen Anwendungen und Massagen. <b>Buchen Sie gleich Ihren Wunschtermin an unserer Vitalrezeption im 1. OG.</b>                      Unsere Therapeuten und Kosmetikerinnen freuen sich auf Ihren Besuch.</p>	<p><b>11:00 Uhr: "Langlauf-Schnupperkurs"</b> direkt vor der Hoteltür am Lerchenreither Plateau im Angesicht der wunderbaren Bergwelt mit Langlauftrainer Valentin  <b>Dauer:</b> ca. 2 Std.  <b>Treffpunkt:</b> Hotelrezeption                      Sportkleidung und Handschuhe erforderlich!                      Schuhe und Skier vorhanden.                      (min. 4, max. 12 Personen)  <b>Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b>                      PS: Bitte die Schuhgröße bei der Anmeldung bekanntgeben!</p>	
	<p><b>16:00 Uhr: "Mentastics - mühelos bewegen für Vielsitzer"</b>                      Kostenfreier Schnupperkurs mit Petra Heim von der sanften Körperschule CANTIENICA® Ausseerland  <b>Dauer:</b> ca. 45 Min.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum 2, 1. OG (min. 2, max. 8 Personen)                      leichte Trainingsbekleidung und Socken erforderlich!  <b>Wir bitten um Voranmeldung bis 2 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>13:00 Uhr: "Aqua Smovey"</b> mit Auszeit-Begleiterin Judith  <b>Dauer:</b> ca. 25 Min.  <b>Treffpunkt:</b> Innenpool, 2. OG (Min. 2, max. 10 Personen)</p>	<p><b>13:00 Uhr: "Aktive Leichtigkeit im Wasser"</b> mit Auszeit-Begleiterin Judith  <b>Dauer:</b> ca. 25 Min.  <b>Treffpunkt:</b> Innenpool, 2. OG (Min. 2, max. 10 Personen)</p>	<p><b>14:00 Uhr: "Klangschalen Meditation"</b> mit Auszeit-Begleiter Mario  <b>Dauer:</b> ca. 25 Min.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)</p>	<p><b>14:00 Uhr: "Makko-Ho"</b>                      Meridian-Dehnungsübungen, mit unserem diplomierten Shiatsu-Praktiker Mario  <b>Dauer:</b> ca. 40 Min.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)</p>	<p><b>14:00 Uhr: "Klangschalen Meditation"</b> mit Auszeit-Begleiter Mario  <b>Dauer:</b> ca. 25 Min.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)</p>	<p><b>JETZT NEU:</b>                      Unser G'sund &amp; Vitalbereich hat jetzt auch am <b>Sonntag von 09:00 bis 19:00 Uhr</b> für Sie geöffnet. Genießen Sie diese zusätzliche "Verwöhn-Zeit" bei erstklassigen Anwendungen und Massagen. <b>Buchen Sie gleich Ihren Wunschtermin an unserer Vitalrezeption im 1. OG.</b>                      Unsere Therapeuten und Kosmetikerinnen freuen sich auf Ihren Besuch.</p>
<p><b>17:00 Uhr: "Yoga Feuer"</b> für alle Levels geeignet, mit Iris  <b>Dauer:</b> ca. 60 Min.  <b>Preis:</b> € 6,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)</p>	<p><b>18:00 Uhr: "Mystische Fackelwanderung"</b> direkt vom Hotel aus rund um das Lerchenreither Plateau, begleitet von Marketingleiter Mario Habacher. Eine leichte Wanderung im Fackelschein zum Appetitanregen vor dem Abendessen.  <b>Dauer:</b> ca. 1 Std.  <b>Treffpunkt:</b> Hotelrezeption (mind. 7, max. 20 Personen)                      Warme Kleidung und festes Schuhwerk sind erforderlich!  <b>Wir bitten um Voranmeldung bis 15:00 Uhr des Tages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>17:00 Uhr: "Entspannendes Qi Gong"</b> mit Auszeit-Begleiterin Judith  <b>Dauer:</b> ca. 40 Min.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 8 Personen)</p>	<p><b>16:30 Uhr: "Yoga fürs Herz"</b> für alle Levels geeignet, mit Mario  <b>Dauer:</b> ca. 60 Min.  <b>Preis:</b> € 6,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)</p>	<p><b>17:30 Uhr: "Mystische Fackelwanderung"</b> rund um den Odensee, begleitet von Ihren Auszeit-Begleitern Reinhard &amp; Hansi. Eine leichte Wanderung im Fackelschein inmitten des idyllisch gelegenen Hochmoores. Für einen Aufwärmstopp mit Glühwein &amp; Aperitifhäppchen ist gesorgt.  <b>Dauer:</b> ca. 2 Std.  <b>Preis:</b> € 6,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Hotelrezeption (mind. 7, max. 20 Personen)                      Warme Kleidung und festes Schuhwerk sind erforderlich!  <b>Wir bitten um Voranmeldung bis 15:00 Uhr des Tages an der Hotelrezeption.</b></p>	<p><b>16:30 Uhr: "Yoga &amp; Entspannung"</b> für alle Levels geeignet, mit Mario  <b>Dauer:</b> ca. 60 Min.  <b>Preis:</b> € 6,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)</p>	<p><b>16:00 Uhr: "Die Fünf »Tibeter«"</b> fünf Riten für Körper, Geist und Seele, mit Auszeit-Begleiterin Gottlieb  <b>Dauer:</b> ca. 60 Min.  <b>Preis:</b> € 6,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 8 Personen)</p>	
<p><b>18:30 Uhr: "Kraftvolle Yoga Sequenz"</b> für Fortgeschrittene, mit Iris  <b>Dauer:</b> ca. 90 Min.  <b>Preis:</b> € 9,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (max. 5 Hotelgäste)</p>	<p><b>18:30 Uhr: "Yoga &amp; Entspannung"</b> für Fortgeschrittene, mit Susi  <b>Dauer:</b> ca. 90 Min.  <b>Preis:</b> € 9,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (max. 5 Hotelgäste)</p>			<p><b>18:00 Uhr: "Yoga &amp; Entspannung"</b> für alle Levels geeignet, mit Mario  <b>Dauer:</b> ca. 60 Min.  <b>Preis:</b> € 6,00 p.P.  <b>Treffpunkt:</b> Aktiv- &amp; Bewegungsraum, 2. OG (min. 2, max. 14 Personen)</p>			
<p><b>16:00 Uhr &amp; 18:30 Uhr:</b>                      Unsere Saunameister Iris &amp; Gottlieb heizen Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein.  <b>Treffpunkt:</b> Zirbensauna</p>	<p><b>16:00 Uhr &amp; 18:30 Uhr:</b>                      Unser Saunameister Gottlieb heizt Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein.  <b>Treffpunkt:</b> Zirbensauna</p>	<p><b>16:00 Uhr:</b> Salzpeelings mit Judith  <b>Treffpunkt:</b> Sole-Dampfbad  <b>18:30 Uhr:</b> sanftes Sauna-Ritual mit Judith  <b>Treffpunkt:</b> Zirbensauna</p>	<p><b>15:30 Uhr &amp; 18:00 Uhr:</b>                      Unser Saunameister Mario heizt Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein.  <b>Treffpunkt:</b> Zirbensauna</p>	<p><b>16:00 Uhr &amp; 17:00 Uhr:</b>                      Unser Saunameister Mario heizt Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein.  <b>Treffpunkt:</b> Zirbensauna</p>	<p><b>15:30 Uhr &amp; 18:30 Uhr:</b>                      Unsere Saunameister Mario &amp; Gottlieb heizen Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein.  <b>Treffpunkt:</b> Zirbensauna</p>	<p><b>14:00 Uhr &amp; 18:00 Uhr:</b>                      Unser Saunameister Gottlieb heizt Ihnen bei unseren geführten Sauna Aufgüssen so richtig ein.  <b>Treffpunkt:</b> Zirbensauna</p>	

Unsere Auszeit-BegleiterInnen und Aktiv-BetreuerInnen freuen sich auf Sie. Die Aktivitäten finden bei jeder Witterung statt.

Für nähere Infos & Anmeldungen: Rezeption: Tel-DW 601; Weitere Programmbeschreibungen und Details entnehmen Sie auch der täglichen Gästezeitung!

Um die Individualität und Qualität unseres Angebotes zu gewährleisten ist es notwendig, bestimmte Aktivitäten auf eine maximale Teilnehmerzahl zu beschränken. Damit die Programme stattfinden können, sind bei manchen Programm-Punkten Mindest-Teilnehmer-Zahlen erforderlich. Daher bitten wir um verbindliche Anmeldung an der Hotel-Rezeption. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr & Verantwortung. Gesundheitliche Risiken & Beschwerden müssen im Vorhinein bekannt gegeben werden (Änderungen vorbehalten!).

Legende: ■ Yoga-Einheiten, ■ Gutes für Körper, Geist & Seele, ■ Aktive- Outdoor-Erlebnisse, ■ Aktiv im Wasser, ■ Touchpoints WASNERIN, ■ Veranstaltungs-Tipps